

Опра Уинфри — одна из самых известных американских телеведущих, первая и единственная в истории чернокожая женщина-миллиардер. Будущая звезда родилась 29 января 1954 года в городке Костюшко, штата Миссисипи.

К двум с половиной годикам Опра умела читать, а едва научившись говорить — уже в полную силу «брала интервью» у всех окружающих. Будучи ребенком, она с матерью переехала в неблагополучный район Милуоки. Там девочка постоянно подвергалась приставаниям со стороны братьев, дяди и их друзей, была изнасилована в 9 лет и забеременела в 14. В конце концов её забирает отец и они переезжают в другой район. Тогда это событие стало первым лучом света рассекающим тьму жизни.

В 1971 году Уинфри поступает в Университет Штата Теннесси, параллельно начав работать в СМИ.

Популярность к телеведущей пришла в телешоу «Дополуденные чикагские новости». Сообразительная ведущая подняла рейтинг программы с нижней строчки покоряя открытостью и умением вести беседу.

Опра, как никто другой, понимает трудности жизни в обстановке нищеты, унижений и постоянного стресса. Горький опыт и доброе сердце мотивируют женщину львиную долю времени и средств отдавать на благотворительность.

## **Привычки**

### **1. Наслаждаюсь моментом**

Опра обожает танцы и часто сравнивает их с жизнью: «Я знаю точно, что каждый день дает вам шанс жить без сожалений, наполнять каждый день радостью, весельем и смехом. Вы можете находиться на сцене жизни или оставаться в тени страха и неуверенности. Но я надеюсь, что когда перед вами будет стоять выбор отсидеться или танцевать, вы выберете второе».

### **2. Читаю каждый день**

Благодаря бабушке Опра в два с половиной года научилась читать и проводила за этим занятием много времени. Многие не воспринимали всерьез такое увлечение девушки, однако в 16 лет Опра выиграла на соревнованиях по ораторскому мастерству и получила грант на учебу в университете штата Теннесси, где приступила к изучению сценической речи и актерского искусства.

### **3. Веду дневник благодарности**

Опра записывает каждый день пять благодарностей в журнал. Например, 12 октября 1996 года телеведущая была благодарна за пробежку у моря, вкусную дыню, беседу с другом, приглашение прочитать стихотворение и вкусный шербет. Уинфри говорит: «Вы излучаете и генерируете больше

доброты, когда благодарны за то, что имеете. И если уделять этому несколько минут в день — вы будете поражены результатами».

#### 4. Не упускаю выгоду

Опра верит в благодать, благословение и божественное вмешательство, но не в удачу. Она убеждена что для нее (и для каждого человека) любое событие в нашей жизни готовит к испытанию, которое случится в будущем. Это показывает что к любым событиям нужно относиться спокойно и пытаться извлечь из них опыт.

#### 5. Делаю всё наилучшим образом

Однажды, в школе, Опра попала на лекцию по гражданскому праву, изменившему навсегда её взгляды на жизнь. Лектор давал понять важность полной отдачи в любом деле что, в будущем, помогло ей преодолеть много препятствий. С тех пор Опра каждый день стремится прожить так, чтобы перед отходом ко сну твёрдо сказать себе : «Я сделала всё что было в моих силах (I did my very best)».

#### 6. Меняю привычное

Устроившись телеведущей, Опра напрочь отказалась читать новости сухим, спокойным тоном, как это было принято. Вместо этого она стремилась рассказать обо всем так, как будто сама всё пережила. Затем, за несколько лет, она убавила концентрацию «таблоидных» историй в своём шоу и стала больше говорить о насущном: здоровье, политике, духовности.

#### **Награды за выполнение привычек:**

1. Телеведущая
2. Одна из самых влиятельных женщин мира
3. Филантроп
4. Первая чернокожая женщина-миллиардер
5. Актриса
6. Писатель

#### **Источники:**

1. Oprah Winfrey «What I know for sure», 2014
2. Наталья Оленцова «Женщины, которые изменили мир», 2016 г.